

ゆきあかりの会 お知らせ No.68

2015年11月22日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

11月も下旬となりました。

紅葉だよりもあちこちで聞かれるようになり、冬が一日一日近づいてきていますね。

今は夕方の5時になると、もう外は真っ暗になり、朝も6時頃によく、東の空が明るくなるなど、夜の長さが一段と身に染みる時季ですね。

寒さも日に日に増してきて、暗い夜も長くなって・・・、大切な人を亡くした方々にはとても寂しく、つらい季節がやってきました。

皆様の中にも、夜のあまりの長さにつらい気持ちを抱え、なかなか寝つけず、やっと眠れたと思ったら夜中や明け方に目が覚めてしまい、心身共にしんどい思いで朝を迎えていらっしゃる方もおいでになるかと思います。

本当にこの時季は、つらさも一段と増幅する感じですよ。

あまりにも気持ちが落ち込んで苦しくたまらないようであれば、我慢なせずに、躊躇なせずに、心療内科などにも行かれてください。

寒い冬は必ず春を迎えますし、暗闇の夜は必ず朝を迎えます。

人の心も、いつも同じところに留まり続けたりはしません。少しずつ、少しずつですが変化をしていきます。

どうぞ、今、とてもつらくてつらくてたまらない思いを抱えていらっしゃる方も、ご自分の心の力を信じてください。



★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第60回 2016年1月10日(日) 昭和生涯学習センター2階 第1集会室

注)第1集会室は、靴を脱いで上がる部屋です。部屋にはスリッパがあります。

〒466-0023 名古屋市昭和区石仏町 1-48 (地下鉄鶴舞線及び桜通線「御器所(ごきそ)」駅下車)

★ 会場への交通案内は次ページの地図をご覧くださいね!!

【時間】 13時30分に開始し、遅くとも16時までには終了致します(受付;13時15分～)。

【ご参加のお申し込み方法】

① 参加のお申し込みは、二日前の金曜日までに、事務局:近藤宛てにお申し込みください。

2回目以降の方も、出席者数を把握する為にご連絡をくださいね♡

② 参加費はお一人1000円です。当日、会場の受付でお支払いください。



《昭和生涯学習センターへの案内図》



【交通機関のご案内】

◆ 地下鉄鶴舞線及び桜通線
「御器所」駅下車
②番出口から南へ300M
③番出口から南東へ300M

◆ 集い開始：13時30分～
(受付開始：13時15分～)

◆ 個人住宅やマンション等が並ぶ街の中にある、3階建てのレンガ色(茶色)の建物です。



秋の夜長をゆったり過ごすために・・・

◆ 生活の中で疲れた時などには、甘くて温かなココアや紅茶を飲んで、糖分を脳に補給したり、自分の好きな曲や気持ちがゆったりとする曲を聴いたり、少しだけ窓を開けて、部屋の空気を入れ替わたりして、気持ちをリフレッシュすることも大切です。

時には、普段買ったことのないような鮮やかな色の花や、反対に、心を和らげてくれるようなパステルカラーの花を買って、室内を飾ることも、気持ちをリフレッシュさせてくれます。

◆ お風呂タイムは、1日の疲れを和らげる大切な時間です。

シャワーだけで済まさないで、少しぬるめのお湯を張った湯船にゆったりとつかってくださいね。

時間や体力がない時には、両足をお湯につけて温めるだけでも、疲れがとれやすいです。

体がじんわ温まると、気持ちも少しだけ・・・ほっこりします。

◆ 夜寝る前に、きょう一日、自分なりに頑張ったことを、自分に向かってほめてくださいね。

つらい思いを抱えながら必死に毎日を生きているご自分を、きちんと、ご自分の言葉で褒めて差し上げてください。

「今の自分なんてダメなんだ・・・」と置いていらっやったとしても、「でも、今の私はこういう私。世界でたった一人の私だから、誰も私の代わりにはなれないんだ！だから私は大事な存在なんだ！」って、自分に話しかけてくださいね。

たとえ今のご自分が、今は好きではなくても、お願いですから、今以上は嫌にならないでくださいね。

たとえ好きではなくても、時にはご自分にきちんと、ご褒美をさしあげてくださいね♥



コラム ♪ スタッフBの「一服どうぞ♡」



数ヶ月前から、お客さん自身にお茶を淹れて飲んでもらう、体験型のカフェでアルバイトをしています。店員である私は、お客さんといろいろな会話をしながら、お茶の淹れ方をご説明するのですが、つい先日、一人でいらしゃった男性が「前は妻が淹れてくれていた、自分で淹れるのははじめて」とおっしゃるのを聴きました。

そのカフェでは、100g 数千円の高価な茶葉を提供しており、どんな淹れ方をしても、そこそこおいしいお茶がはいるはずなのですが、その方は、どうやっても奥様の味に近づくことができず、「うーん、こんなんじゃないかなあ、どうやってやっていたのかなあ」と残念そうにしておられました。

いろいろお話をうかがったところ、お一人暮らしになられてから、やはり夜が寂しく、バス旅行の「ミステリーツアー」によく参加しているとのことでした。

「ミステリーツアー」というのは、行き先が伏せられており、どこに向かっているのかは、なんと、宿に到着するまでわからないのだそうです。それが楽しくて、あえて「ミステリーツアー」を選んで参加されていて、「でもたまに、2人以上じゃないとだめなツアーがある」とおっしゃっていました。

以前は、ほとんどのバスツアーが「2名様から」でしたが、最近は1名から参加できるものが増えており、数としては逆転しているのかもしれないね。一人参加の方も、とても多いそうです。

体験型の道場のようなそのカフェには、雑誌やテレビや食事などは一切無く、ただ、お客さんは、お茶を淹れて、店員と雑談をして、帰っていきます。ほとんどのお客様が、お一人で来られます。

暇なカフェなので、店員はお客さんとけっこう長く雑談をしていてよいことになっており、この日はずいぶん話し込んでしまいました。

世の中のいろんなところに、こんなカフェがあってもいいのかな、と思いました(カフェ ゆきあかり?)。



今号、ゆきあかりの会を設立して10年近くになりますが、はじめて、もう一人のスタッフのコラム「スタッフBの『一服どうぞ♡』」を掲載しました。

彼女はお茶のお店で働いていて、その時の出来事を聞いたお話がとても温かくて、じんわりして良かったので、「ぜひぜひ！」とお願いをして、掲載をして貰いました。

勿論、その男性の方から掲載の許可を頂いているのではないので・・・、少し背景等は変更しているようですが、とてもゆったりした時間の流れの中での二人のお茶を通じた交流が感じられて、掲載をお願いして良かったなあ～と感じました。これからも時たま、現れますので、宜しくお願いします(*~*)v

近藤浩子

<ゆきあかりの会 事務局>

代表 近藤浩子(臨床心理士)

FAX 020-4669-4206

<ゆきあかりの会>ホームページ

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

<http://will.obi.ne.jp/yukiakari/>